

**5/7(日)限定!! GW特別企画!!**

メディテーション

# 瞑想



**<開催日> 5月7日(日)**

**<時間> 11:00~12:00**

**<受講料> 720円/1回**

メディテーション（瞑想）は、ただ座って呼吸をしながら「今この瞬間の出来事」に意識を向けるとてもシンプルなものです。

身体を動かさないぶん、自分の中のエネルギーがとても動くので様々な発見と変化を体験することが出来ます。

難しく考えず、ぜひ一度お試しください。

あまり運動は得意じゃないけど、リラックスしたい方、リセット、リフレッシュしたい方にお勧めです。